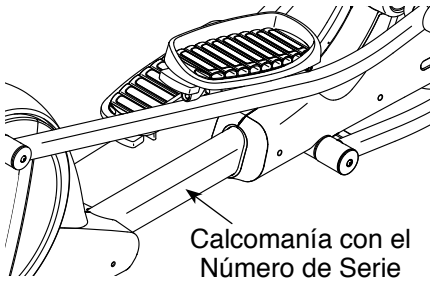
NordicTrack® E10.0
POWER INCLINE

Nº de Modelo NTEVEL99014.0
Nº de Serie _____

Escriba el número de serie en el espacio de arriba para referencia.



SERVICIO AL CLIENTE

Si tiene preguntas, si faltan piezas, o están dañadas, por favor comuníquese con el Servicio al Cliente (vea la información abajo) o comuníquese con la tienda donde compró este producto.

901 900 131
Lunes–Viernes 9:00–21:00 CET

Fax: 912 726 261

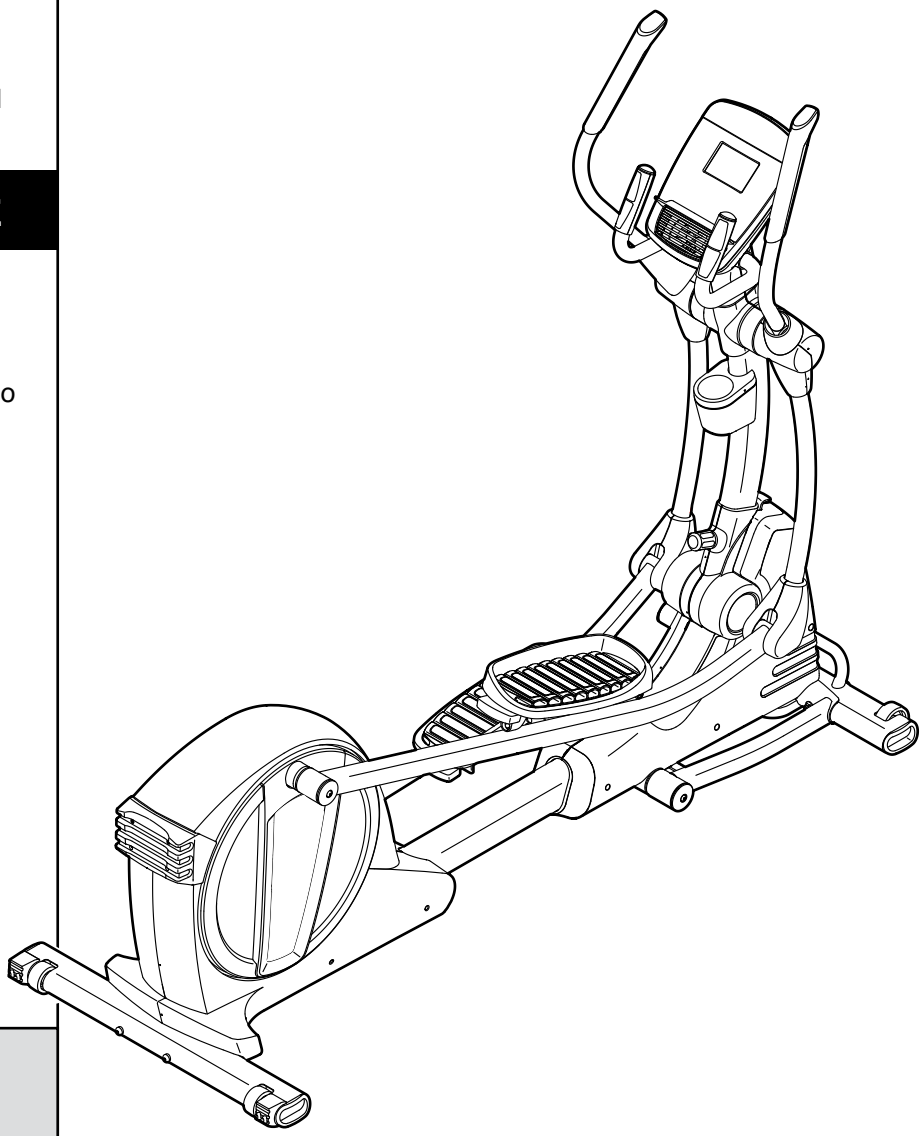
Página de Internet:
www.iconsupport.eu

Correo Electrónico:
cspi@iconeurope.com

⚠ PRECAUCIÓN

Antes de usar el equipo, lea cuidadosamente todas las advertencias e instrucciones de este manual. Guarde el manual para futuras referencias.

MANUAL DEL USUARIO



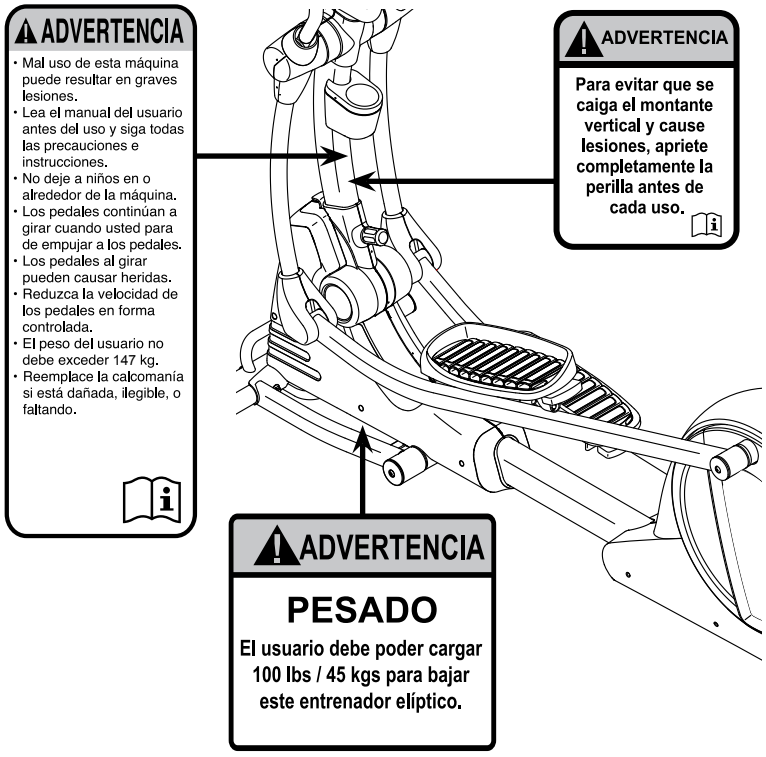
www.iconeurope.com

CONTENIDO

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA 2
PRECAUCIONES IMPORTANTES 3
ANTES DE COMENZAR 4
MONTAJE 5
CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO 8
MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS 20
GUÍA DE EJERCICIOS 22
LISTA DE LAS PIEZAS 23
DIBUJO DE LAS PIEZAS 25
CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO . . . . . Contraportada
INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE . . . . . Contraportada

COLOCACIÓN DE LAS CALCOMANÍAS DE ADVERTENCIA

Las calcomanías de advertencia que se muestran aquí están incluidas con este producto. Aplique las calcomanías de advertencia sobre las advertencias en Inglés en los lugares que se muestran. Este dibujo muestra las ubicaciones de las calcomanías de advertencia. **Si falta una calcomanía o ésta es ilegible, vea la portada de este manual y solicite una nueva calcomanía de reemplazo gratuita. Péguela en el lugar indicado.** Nota: Puede ser que no se muestren las calcomanías en su tamaño real.


ADVERTENCIA
• Mal uso de esta máquina puede resultar en graves lesiones.
• Lea el manual del usuario antes del uso y siga todas las precauciones e instrucciones.
• No deje a niños en o alrededor de la máquina.
• Los pedales continúan a girar cuando usted para de empujar a los pedales.
• Los pedales al girar pueden causar heridas.
• Reduzca la velocidad de los pedales en forma controlada.
• El peso del usuario no debe exceder 147 kg.
• Reemplace la calcomanía si está dañada, ilegible, o faltando.
ADVERTENCIA
Para evitar que se caiga el montante vertical y cause lesiones, apriete completamente la perilla antes de cada uso.
ADVERTENCIA
PESADO
El usuario debe poder cargar 100 lbs / 45 kgs para bajar este entrenador elíptico.

NORDICTRACK es una marca registrada de ICON Health & Fitness, Inc.

PRECAUCIONES IMPORTANTES

⚠ ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas las advertencias que se observan en su entrenador elíptico antes de utilizarlo. ICON no asume ninguna responsabilidad por lesiones personales o daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo. Guarde estas instrucciones.

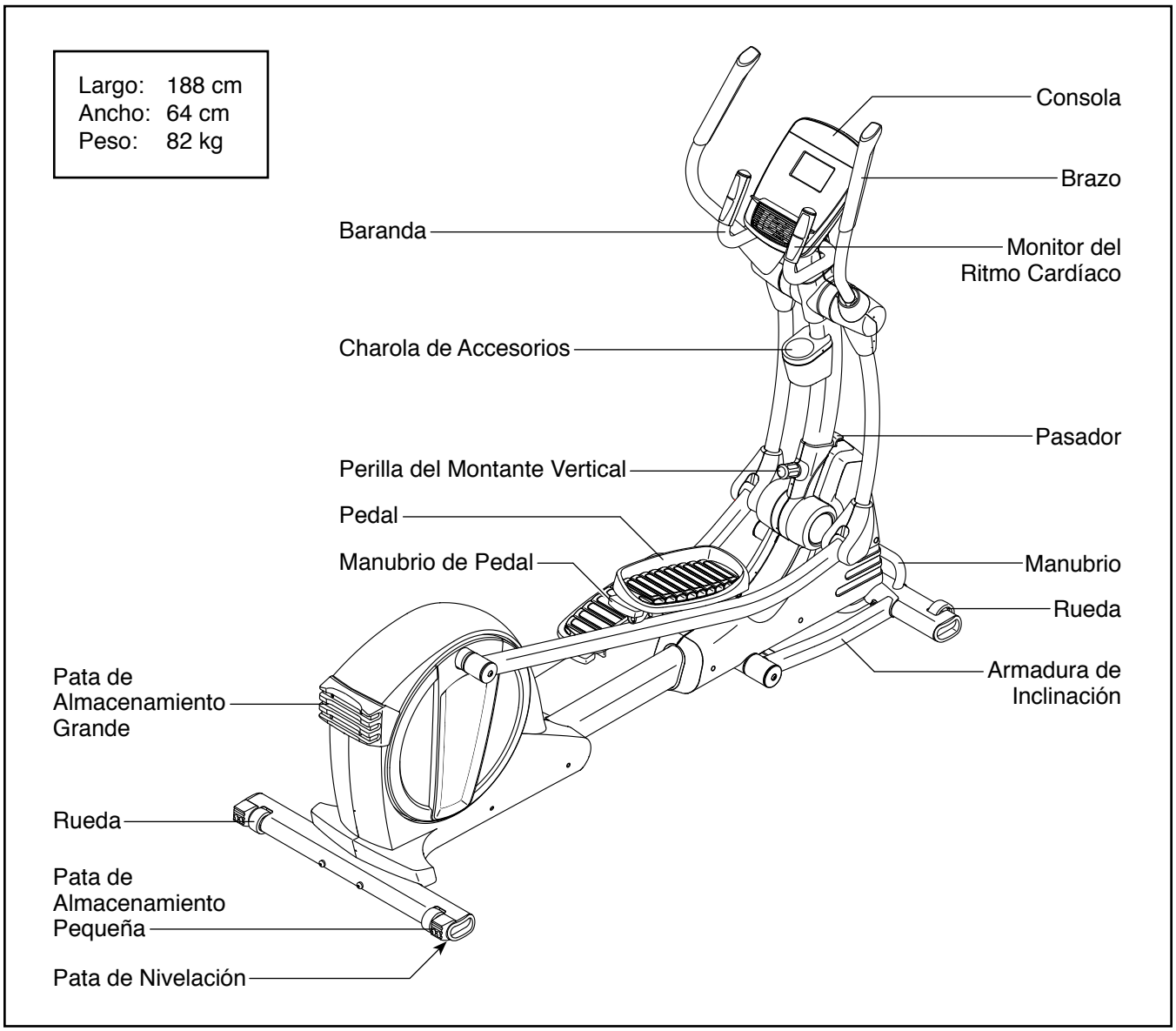
1. **Es responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios del entrenador elíptico estén adecuadamente informados sobre todas las precauciones.**
2. **Antes de comenzar cualquier programa de ejercicios, consulte con su médico. Esto es particularmente importante para individuos mayores de 35 años o individuos con problemas de salud preexistentes.**
3. **Use el entrenador elíptico solamente como se describe en este manual.**
4. **El entrenador elíptico está diseñado únicamente para uso dentro del hogar. No use el entrenador elíptico en un entorno comercial, de alquiler ni institucional.**
5. **Guarde el entrenador elíptico en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde el entrenador elíptico en el garaje ni en un patio cubierto o cerca de agua.**
6. **Coloque el entrenador elíptico en una superficie plana, con al menos 0,9 m de espacio libre en la parte delantera y trasera del entrenador elíptico y 0,6 m de espacio libre en cada lado. Para proteger el suelo o la alfombra de algún daño, coloque un tapete debajo del entrenador elíptico.**
7. **Inspeccione y apriete adecuadamente todas las piezas de manera regular. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.**
8. **Mantenga a los niños menores de 12 años y animales domésticos alejados del entrenador elíptico en todo momento.**
9. **Cuando conecte el cable eléctrico (vea la página 8), enchúfelo a un circuito conectado a tierra.**
10. **No modifique el cable eléctrico ni use un adaptador para conectar el cable eléctrico a una toma inadecuada. Mantenga el cable eléctrico alejado de superficies calientes. No utilice ningún cable de extensión.**
11. **No ponga a funcionar su entrenador elíptico si el cable eléctrico o el enchufe están dañados o si el entrenador elíptico no está funcionando correctamente.**
12. **PELIGRO: Siempre desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando el entrenador elíptico no se esté utilizando y antes de limpiarlo. Cualquier procedimiento de servicio distinto de los incluidos en este manual debe ser realizado solamente por un representante de servicio técnico autorizado.**
13. **No intente colocar el entrenador elíptico en la posición de almacenamiento hasta que esté montado correctamente y el montante vertical esté plegado. Usted debe poder sostener con seguridad 45 kg para colocar el entrenador elíptico en la posición de almacenamiento.**
14. **El entrenador elíptico no debe ser usado por personas que pesen más de 150 kg.**
15. **Use ropa adecuada mientras hace ejercicios; no use ropa suelta que pueda engancharse en el entrenador elíptico. Use siempre calzado deportivo para protegerse los pies al hacer ejercicios.**
16. **Sujétese a las barandas o a los brazos al subir, bajar o usar el entrenador elíptico.**
17. **El monitor de ritmo cardíaco no es un dispositivo médico. Existen varios factores que pueden influir en la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El monitor de ritmo cardíaco está diseñado únicamente como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias del ritmo cardíaco en general.**
18. **El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga. Reduzca la velocidad de pedaleo de una forma controlada.**
19. **Mantenga recta la espalda al usar el entrenador elíptico; no arquee la espalda.**
20. **El hacer ejercicios en exceso puede causar lesiones graves o incluso la muerte. Si experimenta mareos o siente dolor mientras hace ejercicios, deténgase inmediatamente y descanse.**

ANTES DE COMENZAR

Gracias por seleccionar el revolucionario entrenador elíptico NORDICTRACK® E 10.0. El entrenador elíptico E 10.0 ofrece una variedad impresionante de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos en casa más agradables y eficaces.

Para su beneficio, lea el manual cuidadosamente antes de usar el entrenador elíptico. Si tiene preguntas después de leer este manual, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a asistirlos, anote el número de modelo y el número de serie del producto antes de contactarnos. El número del modelo y la ubicación del número de serie se muestran en la portada de éste manual.

Antes de seguir leyendo, por favor estudie el dibujo de abajo y familiarícese con las piezas y sus nombres.



MONTAJE

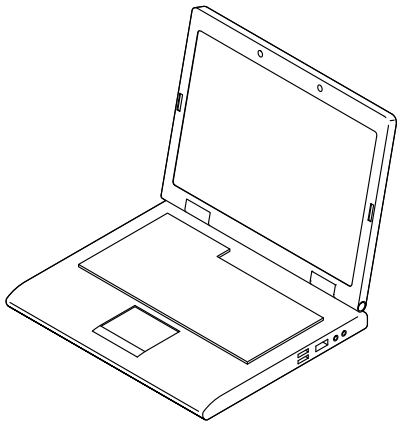
- El montaje requiere dos personas.
- Coloque todas las piezas en un área despejada y quite los materiales de empaque. No se deshaga de los materiales de empaque hasta haber terminado todos los pasos de montaje.
- Para el montaje únicamente se requieren la(s) herramienta(s) incluida(s).

1. **Visite la web www.iconsupport.eu en su ordenador y registre su producto.**

   - activa su garantía
   - le ahorra tiempo si alguna vez necesita contactar al Servicio al Cliente
   - nos permite avisarle si hay nuevas actualizaciones y ofertas

   Nota: Si no dispone de acceso a Internet, llame al Servicio al Cliente (vea la portada de este manual) para registrar su producto.

1



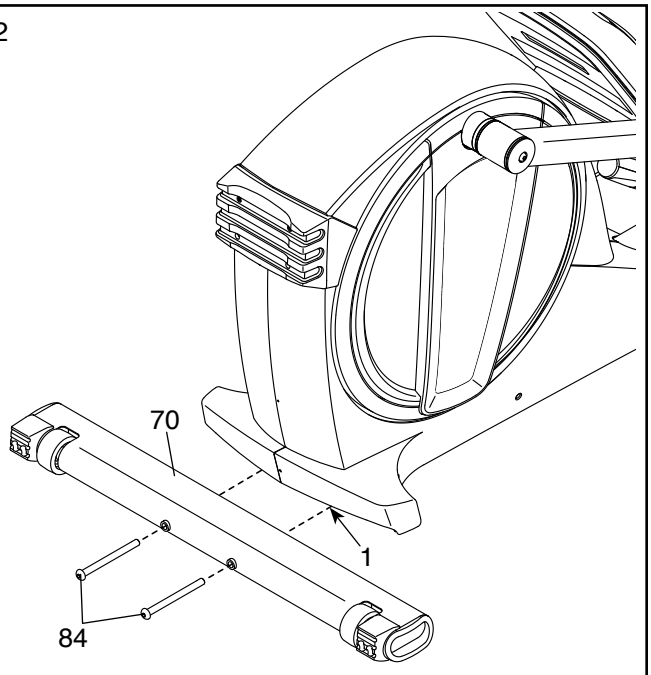
2. Con la ayuda de otra persona, coloque algún material de empaque resistente debajo de la parte trasera de la Armadura (1), de forma que la Armadura quede separada del suelo. **Haga que la otra persona sostenga el entrenador elíptico para que no vuelque.**

   Si hay soportes de transporte conectados a la parte posterior de la Armadura (1), retire los tornillos que sujetan los soportes de transporte. Deseche los tornillos y los soportes de transporte.

   Conecte el Estabilizador Trasero (70) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 120mm (84).

   A continuación, retire el material de empaque y baje el entrenador elíptico.

2

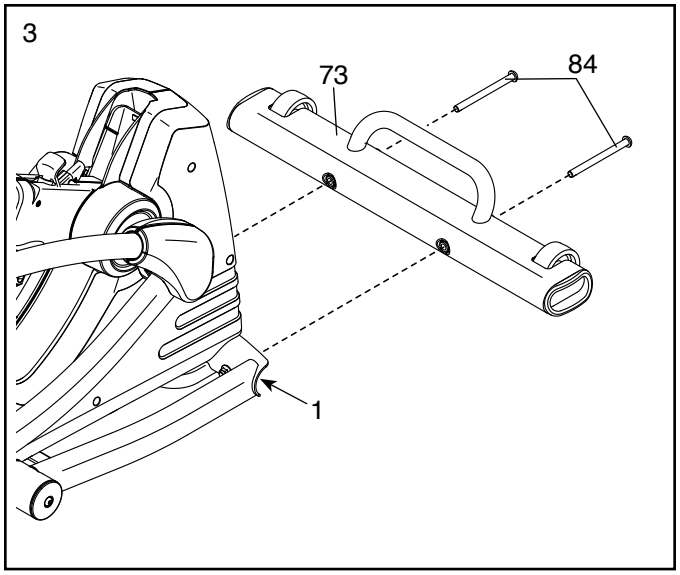


3. Con la ayuda de otra persona, coloque algún material de empaque resistente debajo de la parte delantera de la Armadura (1). **Haga que la otra persona sostenga el entrenador elíptico para que no vuelque.**

   Si hay soportes de transporte conectados a la parte delantera de la Armadura (1), retire los tornillos que sujetan los soportes de transporte. Deseche los tornillos y los soportes de transporte.

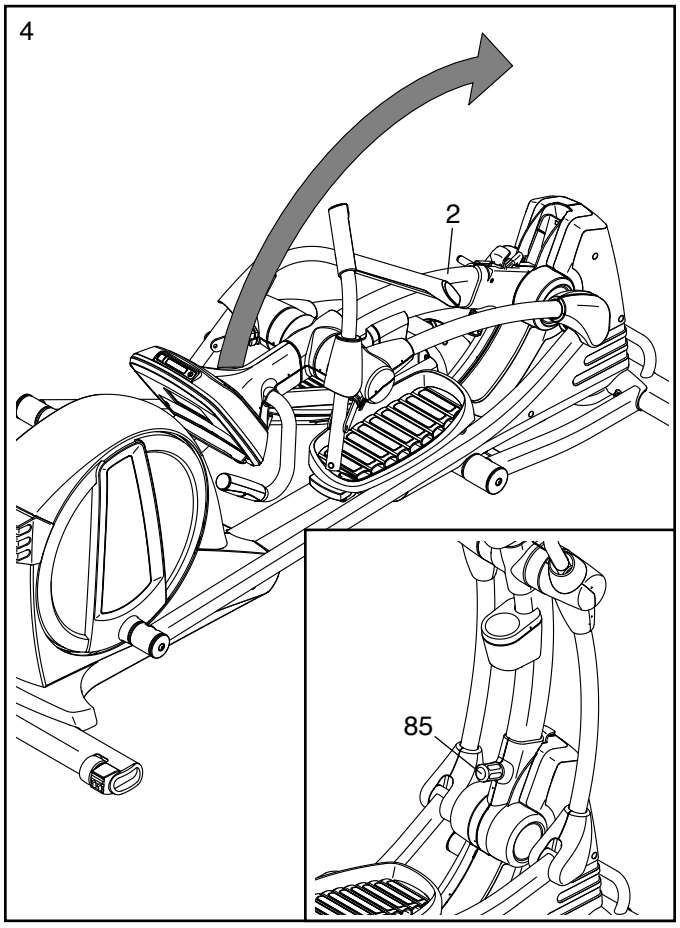
   Conecte el Estabilizador Delantero (73) a la Armadura (1) con dos Tornillos M10 x 120mm (84).

   A continuación, retire el material de empaque y baje el entrenador elíptico.



4. Con la ayuda de otra persona, levante el Montante Vertical (2) hasta situarlo en posición vertical.

   Vea el diagrama incluido. Apriete la Perilla del Montante Vertical (85).



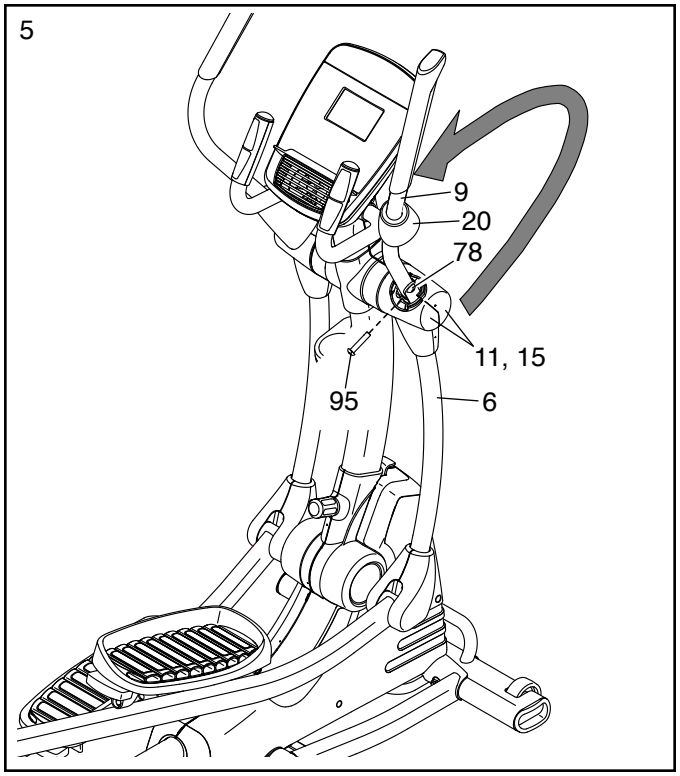
5. Gire el Brazo Derecho (9) hasta la posición mostrada.

   Conecte el Brazo Derecho (9) a la Pata Derecha (6) con un Tornillo M10 x 50mm (95).

   A continuación, apriete el Tornillo M10 x 45mm (78) indicado.

   A continuación, presione la Cubierta del Brazo (20) hacia abajo y gírela hasta que quede alineada con las Cubiertas Delantera y Trasera de la Pata Derecha (11, 15).

   Repita este paso en el otro lado del entrenador elíptico.



6. **Asegúrese de que todos los componentes del entrenador elíptico estén apretados apropiadamente.** Nota: Pueden incluirse componentes adicionales. Coloque un tapete debajo del entrenador elíptico para proteger el piso.

CÓMO USAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

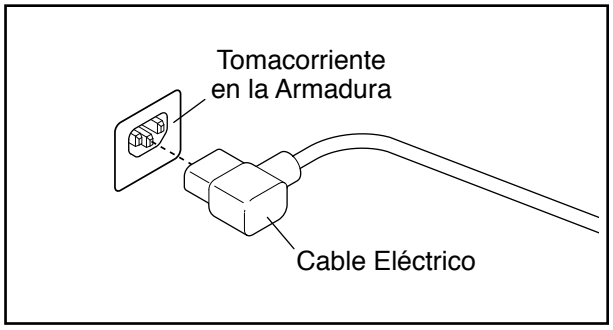
CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO

Este aparato debe estar conectado a un polo de tierra. Si llegara a fallar o estropearse, la salida a tierra ofrece un camino de menor resistencia a la corriente eléctrica reduciendo el riesgo de una descarga eléctrica. Este producto está equipado con un cable que tiene un conductor de tierra y un enchufe de tierra. **IMPORTANTE: Si el cable eléctrico está dañado, se debe reemplazar con un cable eléctrico recomendado por el fabricante.**

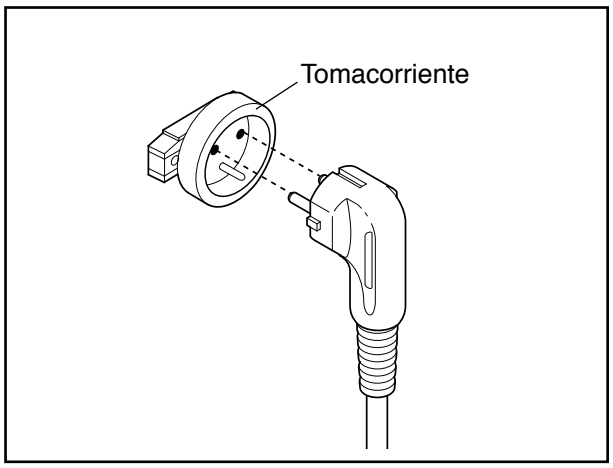
⚠ PELIGRO: La conexión inadecuada del conductor a tierra puede resultar en alto riesgo de descarga eléctrica. Verifique con un electricista o técnico calificado si tiene dudas acerca de si el producto se encuentra adecuadamente conectado a tierra. No modifique el enchufe suministrado con el producto—si es que no encaja en el tomacorriente, haga instalar un nuevo tomacorriente por un electricista calificado.

Siga los pasos que se indican abajo para enchufar el cable eléctrico.

1. Enchufe el extremo indicado del cable eléctrico dentro de el tomacorriente en la armadura.

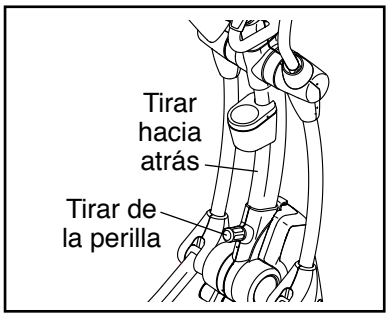


2. Enchufe el cable eléctrico en el tomacorriente apropiado que esté adecuadamente instalado y conectado a tierra de acuerdo con los códigos y ordenanzas locales.

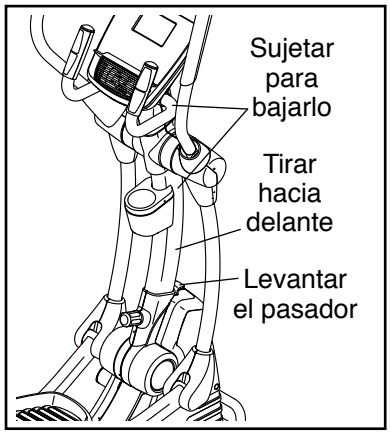


CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para moverlo.

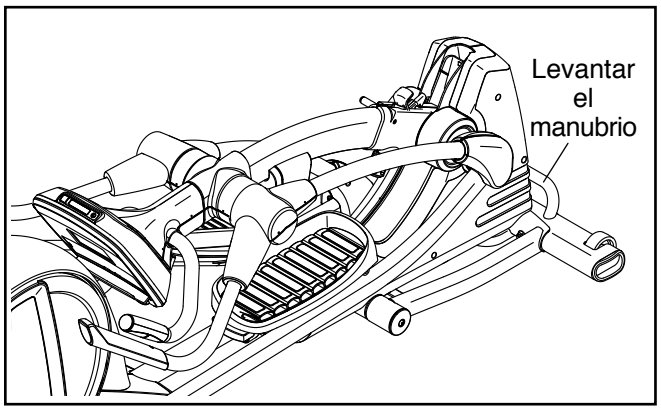


En primer lugar, afloje la perilla del montante vertical. A continuación, tire de la perilla del montante vertical, tire hacia atrás del montante vertical hasta que el pasador detenga el montante vertical en su posición y, a continuación, suelte la perilla del montante vertical.



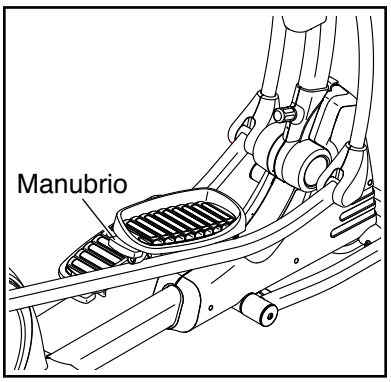
A continuación, tire ligeramente del montante vertical hacia delante, levante el pasador y luego baje el montante vertical hasta su posición plegada. **Sujete el montante vertical por alguno de los puntos indicados mientras baja el montante vertical; no lo sujete por los brazos.**

A continuación, sostenga el manubrio del estabilizador delantero y levante el entrenador elíptico hasta que ruede sobre las ruedas (no mostradas) del estabilizador trasero. A continuación, mueva con cuidado el entrenador elíptico a la ubicación deseada y luego bájelo hasta el piso.



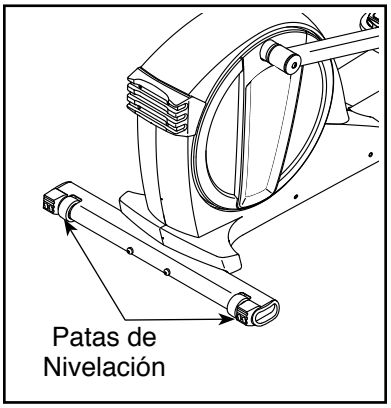
Una vez que termine de mover el entrenador elíptico, levante el montante vertical hasta la posición vertical y apriete la perilla del montante vertical.

CÓMO AJUSTAR LAS POSICIONES DE LOS PEDALES



Cada pedal puede ajustarse en varias posiciones. Para ajustar cada pedal, simplemente tire del manubrio del pedal hacia fuera, mueva el pedal hasta la posición deseada y, a continuación, libere el manubrio del pedal para encajarlo en un orificio de ajuste situado debajo del pedal. Asegúrese de ajustar los dos pedales a la misma posición.

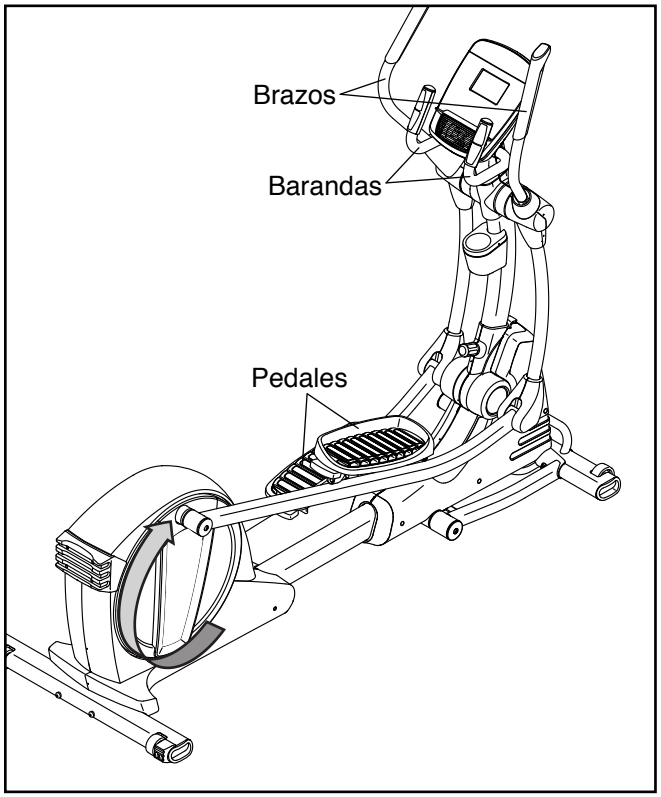
CÓMO NIVELAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO



Si el entrenador elíptico se mece un poco durante el uso, gire una o ambas patas de nivelación situadas debajo del estabilizador trasero hasta que deje de mecerse.

CÓMO HACER EJERCICIOS EN EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Para subir al entrenador elíptico, sujétese a las barandas o los brazos y párese sobre el pedal que está en la posición más baja. Luego coloque el otro pie en el otro pedal. Presione los pedales hasta que éstos empiecen a moverse de manera continua. **Nota: Los pedales pueden girar en ambos sentidos. Se recomienda que gire los pedales en el sentido indicado por la flecha; sin embargo, para variar, puede girar los pedales en sentido contrario.**



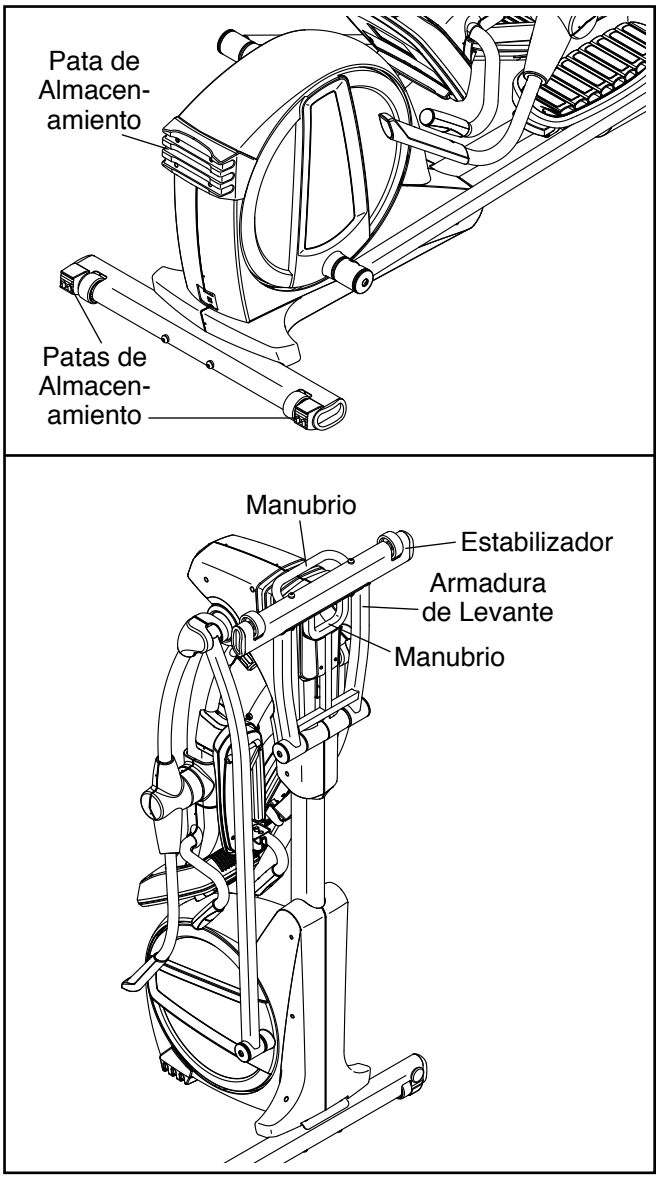
Para bajarse del entrenador elíptico, espere hasta que los pedales se detengan por completo. **Nota: El entrenador elíptico no tiene piñón libre; los pedales seguirán moviéndose hasta que el volante se detenga.** Cuando se hayan detenido los pedales, quite primero el pie del pedal que esté más alto. A continuación, quite el pie del pedal que esté más bajo.

CÓMO ALMACENAR EL ENTRENADOR ELÍPTICO

Debido al tamaño y peso del entrenador elíptico, se requieren dos personas para almacenarlo. PRECAUCIÓN: Usted debe poder levantar cómodamente 45 kg para levantar, almacenar y bajar el entrenador elíptico.

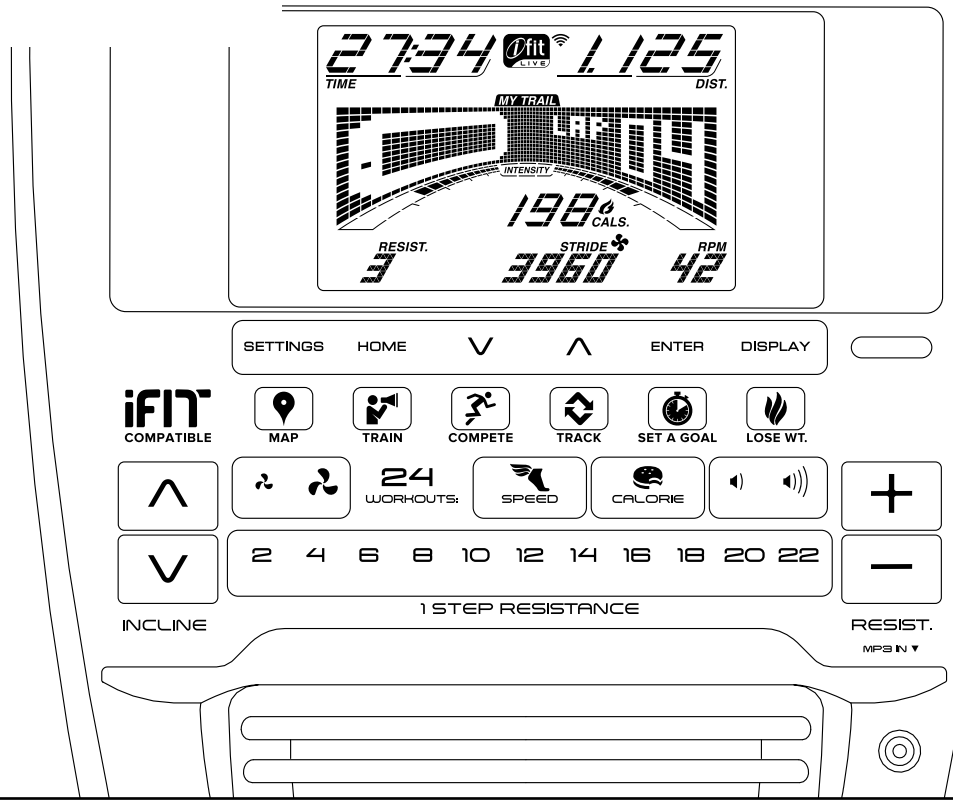
Vea la sección CÓMO MOVER EL ENTRENADOR ELÍPTICO de la página 9 y baje el montante vertical hasta la posición plegada.

A continuación, sostenga el manubrio (no mostrado) del estabilizador delantero y levante el entrenador elíptico hasta la posición vertical, de forma que quede apoyado sobre las patas de almacenamiento grande y pequeñas.



Para bajar el entrenador elíptico para usarlo, sujete en primer lugar el manubrio de la armadura de levante con una mano y el estabilizador delantero con la otra mano. A continuación, tire de la armadura hacia usted y bájela hasta que pueda alcanzar el manubrio del estabilizador delantero. A continuación, sujete el manubrio del estabilizador delantero con ambas manos y termine de bajar el entrenador elíptico hasta el piso.

DIAGRAMA DE LA CONSOLA



ALCANCE SUS METAS DE ESTADO FÍSICO CON IFIT.COM

Con su nuevo equipo de fitness compatible con iFit, usted puede usar un conjunto de funciones de iFit.com que le permitirán alcanzar sus metas de estado físico:

MAP

Haga ejercicios en cualquier parte del mundo con Mapas de Google personalizables.

TRAIN

Descargue entrenamientos diseñados para ayudarle a alcanzar sus metas personales.

COMPETE

Mida su progreso compitiendo contra otros usuarios en la comunidad iFit.

TRACK

Cargue los resultados de su entrenamiento a la nube de iFit y siga sus logros.

SET A GOAL

Fije metas de calorías, tiempo o distancia para sus entrenamientos.

LOSE WT.

Seleccione y descargue conjuntos de entrenamientos para perder peso.

Visite iFit.com para obtener más información.

CARACTERÍSTICAS DE LA CONSOLA

La consola avanzada ofrece una serie de funciones diseñadas para hacer sus entrenamientos más efectivos y agradables.

Cuando use la función manual, podrá ajustar la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura con sólo tocar un botón. Mientras hace ejercicios, la consola proveerá información continua de los ejercicios. También puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho **(vea la página 18 para obtener información acerca del monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho).**

La consola también ofrece una selección de entrenamientos a bordo. Cada entrenamiento cambia automáticamente la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura a medida que lo guía en un entrenamiento efectivo. También puede ajustar un objetivo de calorías, distancia o tiempo.

La consola también presenta una función iFit que permite a la consola comunicarse con su red inalámbrica a través de un módulo iFit opcional. Con la función iFit, usted puede descargar entrenamientos personalizados, crear sus propios entrenamientos, controlar el resultado de su entrenamiento, competir contra otros usuarios de iFit y tener acceso a otras muchas funciones. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

También puede conectar su reproductor de MP3 o de CD al sistema de sonido de la consola y escuchar su música favorita o sus audiolibros mientras hace ejercicios.

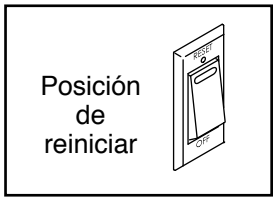
Para usar la función manual, vea la página 13. **Para utilizar un entrenamiento a bordo,** vea la página 15. **Para utilizar un entrenamiento con fijación de meta,** vea la página 16. **Para utilizar un entrenamiento de iFit,** vea la página 17. **Para usar el sistema de sonido,** vea la página 18. **Para cambiar los ajustes de la consola,** vea la página 19.

Nota: Retire cualquier lámina de plástico que pueda quedar sobre la pantalla.

CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE

IMPORTANTE: Si el entrenador elíptico ha sido expuesto a bajas temperaturas, deje que alcance la temperatura ambiente antes de encenderlo. De lo contrario las pantallas de la consola u otros componentes eléctricos pueden resultar dañados.

Enchufe el cable eléctrico (vea CÓMO ENCHUFAR EL CABLE ELÉCTRICO en la página 8). A continuación, localice el interruptor en la armadura, cerca del cable eléctrico. Pulse el interruptor para colocarlo en la posición de Reset (reiniciar).



A continuación, la pantalla se encenderá y la consola estará lista para su uso.

Nota: Cuando encienda el aparato por primera vez, el sistema de inclinación se podría calibrar automáticamente. La armadura se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra. El sistema de inclinación estará calibrado una vez que la armadura haya dejado de moverse.

IMPORTANTE: Si el sistema de inclinación no se calibra automáticamente, vea CÓMO CALIBRAR EL SISTEMA DE INCLINACIÓN de la página 20 y calibre manualmente el sistema de inclinación.

IMPORTANTE: La consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Si la función de demostración está activada, la consola no se apagará y la pantalla no se reiniciará cuando termine de hacer ejercicios. Vea el paso 3 en la página 19 para desactivar la función de demostración.

CÓMO USAR LA FUNCIÓN MANUAL

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. **Seleccione la función manual.**

   Pulse el botón Home (inicio) o pulse el botón Speed (velocidad) o el botón Calorie (calorías) repetidamente para seleccionar la función manual.

   Si no tiene un módulo iFit inalámbrico insertado en la consola y conectado a iFit, la función manual se seleccionará automáticamente.

3. **Haga los cambios que desee en la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura.**

   A medida que pedalea, cambie el nivel de resistencia de los pedales pulsando los botones para aumentar y disminuir Resist. (resistencia) o pulsando uno de los botones numerados 1 Step Resistance (1 paso de resistencia).

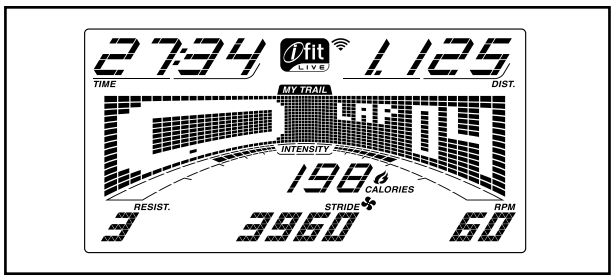
   Nota: Tras pulsar un botón, pasará cierto tiempo antes de que los pedales alcancen el nivel de resistencia seleccionado.

   Para variar el movimiento de los pedales, puede cambiar la inclinación de la armadura. Para cambiar la inclinación, pulse los botones Incline (inclinación) de aumento y disminución.

   Nota: Tras pulsar un botón transcurrirán unos instantes antes de que la armadura alcance el nivel de inclinación deseado.

4. **Siga su progreso en la pantalla.**

   La pantalla puede mostrar la siguiente información de entrenamientos:



Cals. (calorías): Esta función de pantalla muestra el número aproximado de calorías quemadas.

Cals./Hr (calorías por hora): Esta función de pantalla muestra el número aproximado de calorías que está quemando por hora.

Dist. (distancia): Esta función de pantalla muestra la distancia pedaleada, en millas o kilómetros.

Incline (inclinación): Esta función de pantalla muestra el nivel de inclinación de la armadura durante unos segundos cada vez que cambia el nivel de inclinación.

Pulse (pulso): Esta función de pantalla muestra su ritmo cardíaco al utilizar el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho (vea el paso 5).

Resist. (resistencia): Esta función de pantalla muestra el nivel de resistencia de los pedales durante unos segundos cada vez que cambia el nivel de resistencia.

RPM: Esta función de pantalla muestra su velocidad de pedaleo en revoluciones por minuto (rpm).

Stride (zancada): Esta función de pantalla muestra el número total de zancadas pedaleadas.

Time (tiempo): Al seleccionar la función manual, esta pantalla muestra el tiempo transcurrido. Cuando se selecciona un entrenamiento, esta función de pantalla mostrará el tiempo restante del entrenamiento.

La matriz ofrece varias pestañas de visualización. Pulse el botón Display (pantalla) hasta mostrar la pestaña deseada. También puede pulsar los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter.

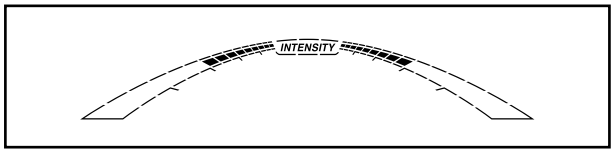
Speed (velocidad): Esta pestaña muestra un perfil con los ajustes de velocidad del entrenamiento. Al final de cada minuto se muestra un nuevo segmento.

My Trail (mi ruta): Esta pestaña muestra una pista que representa 1/4 de milla (400 m). Mientras hace ejercicios, el rectángulo parpadeante mostrará sus progresos. La pestaña My Trail también muestra el número de vueltas completadas.

Calorie (calorías): Esta pestaña muestra la cantidad aproximada de calorías que ha quemado. La altura de cada segmento representa el número de calorías quemadas durante ese segmento.

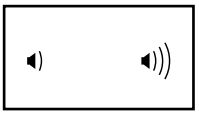
Incline (inclinación): Esta pestaña muestra un perfil de los ajustes de inclinación del entrenamiento. Al final de cada minuto se muestra un nuevo segmento.

Mientras hace ejercicios, la barra de nivel de intensidad del entrenamiento indicará el nivel de intensidad aproximado de su entrenamiento.



Pulse el botón Home (inicio) para salir del entrenamiento y regresar al menú predeterminado (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 19 para ajustar el menú predeterminado). En caso necesario, pulse de nuevo el botón Home.

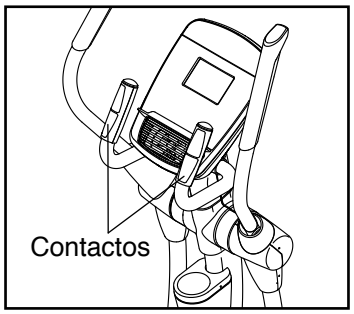
Si tiene un módulo iFit inalámbrico conectado, el símbolo inalámbrico de la parte superior de la pantalla mostrará la intensidad de su señal inalámbrica. La intensidad de señal completa se indica con cuatro arcos.



Cambie el volumen de la consola pulsando los botones de aumento y reducción de volumen.

5. Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.

Puede medir su ritmo cardíaco mediante el monitor de ritmo cardíaco del mango o el monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho **(vea la página 18) para obtener información acerca del monitor de ritmo cardíaco opcional para el pecho).**

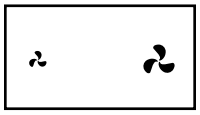


Si hay láminas de plástico sobre los contactos metálicos del monitor de ritmo cardíaco del mango, retire los plásticos. Para medir su ritmo cardíaco, sostenga el monitor de ritmo cardíaco del mango con las palmas apoyadas sobre los contactos. **Evite mover las manos o agarrar los contactos con demasiada fuerza.**

Cuando se detecta su pulso, parpadeará un símbolo de corazón en la pantalla cada vez que late su corazón; aparecerán uno o dos guiones y después se mostrará su ritmo cardíaco. **Para lograr una lectura de su ritmo cardíaco lo más precisa posible, sujete los contactos durante al menos 15 segundos.**

Si la pantalla no muestra su ritmo cardíaco, asegúrese de que sus manos estén colocadas de la forma descrita. Tenga cuidado para no mover demasiado las manos ni agarrar los contactos con demasiada fuerza. Para un rendimiento óptimo, limpie los contactos con un paño suave; **jamás utilice alcohol, materiales abrasivos ni productos químicos para limpiar los contactos.**

6. Encienda el ventilador si lo desea.



El ventilador tiene los ajustes de velocidad alta, baja y automática. Mientras está seleccionada la función automática, la velocidad del ventilador aumentará y disminuirá automáticamente a medida que aumente o disminuya la velocidad del pedaleo. Pulse repetidamente los botones de aumento y disminución del ventilador para seleccionar una velocidad de ventilador o para desactivar el ventilador.

Nota: Si los pedales no se mueven durante unos treinta segundos, el ventilador se apaga automáticamente.

7. Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.

Si los pedales no se mueven durante varios segundos, suena un tono y la consola cambia al estado de pausa.

Si los pedales no se mueven durante varios minutos y no se pulsan los botones, la consola se apaga y la pantalla se restablece.

Cuando termine de hacer ejercicios, coloque el interruptor en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico. **IMPORTANTE: Si no lo hace, los componentes eléctricos del entrenador elíptico pueden desgastarse antes de tiempo.**

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO A BORDO

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. **Seleccione un entrenamiento a bordo.**

   Para seleccionar un entrenamiento a bordo, pulse repetidamente el botón Speed (velocidad) o el botón Calorie (calorías) hasta que se muestre el entrenamiento deseado en la pantalla.

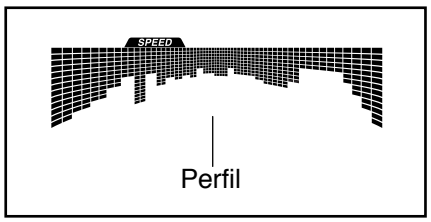
   Cuando seleccione un entrenamiento a bordo, la pantalla mostrará la duración del entrenamiento y el nombre del entrenamiento. La matriz mostrará un perfil de los ajustes de velocidad del entrenamiento.

   La pantalla también mostrará la velocidad de pedaleo máxima (rpm), el nivel de resistencia máximo y el nivel de inclinación máximo.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto. Cada segmento viene programado con un nivel de resistencia, un nivel de inclinación y unas rpm (velocidad) objetivo. Nota: Es posible programar el mismo nivel de resistencia, el mismo nivel de inclinación y/o las mismas rpm objetivo para varios segmentos consecutivos.

   La matriz muestra el nivel de resistencia, el nivel de inclinación y las rpm objetivo para el primer segmento.

   Durante el entrenamiento, los perfiles de las pestañas de velocidad e inclinación mostrarán sus progresos. El segmento parpadeante del perfil representa el segmento actual del entrenamiento. La altura del segmento parpadeante indica las rpm objetivo o el nivel de inclinación del segmento actual.

   Al final de cada segmento del entrenamiento se emite una serie de tonos y el siguiente segmento del perfil comienza a parpadear. Si se programa otro nivel de resistencia, otro nivel de inclinación y/u otras rpm objetivo para el siguiente segmento, el nivel de resistencia, el nivel de inclinación y/o las rpm objetivo aparecen en la pantalla durante unos segundos a modo de aviso. Ahora cambian la resistencia de los pedales y el nivel de inclinación de la armadura.

   Mientras hace ejercicios, se le pedirá que mantenga una velocidad de pedaleo cercana a las rpm objetivo del segmento actual. **Cuando la pantalla muestre una flecha que apunta hacia arriba,** aumente su ritmo. **Cuando aparezca una flecha que apunta hacia abajo,** reduzca su ritmo. **Cuando no aparezca ninguna flecha,** mantenga su ritmo actual.

   IMPORTANTE: Las rpm objetivo sólo tienen como fin proporcionar motivación. Su velocidad de pedaleo actual puede ser más lenta que las rpm objetivo. Asegúrese de pedalear a una velocidad que le resulte cómoda.

   Si el nivel de resistencia o el nivel de inclinación para el segmento actual es demasiado alto o bajo, usted puede modificar manualmente el ajuste con los botones Resist. (resistencia) o los botones Incline (inclinación). **IMPORTANTE: Al finalizar el segmento actual del entrenamiento, los pedales se ajustarán automáticamente al nivel de resistencia programado para el siguiente segmento y la armadura se ajustará automáticamente al nivel de inclinación programado para el siguiente segmento.**

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que finalice el último segmento. Para parar el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. La hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. **Siga su progreso en la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 13.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 14.

6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 14.

7. **Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 7 en la página 14.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO CON FIJACIÓN DE META

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. **Ajuste un objetivo de calorías, distancia o tiempo.**

   Para ajustar un objetivo de calorías, distancia o tiempo, pulse primero el botón Set A Goal (ajustar objetivo).

   A continuación, pulse los botones de aumento o disminución situados junto al botón Enter (intro) hasta que la pantalla muestre el nombre del objetivo deseado. A continuación, pulse el botón Enter.

   A continuación, pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para fijar el objetivo deseado.

3. **Comience a pedalear para iniciar el entrenamiento.**

   Cada entrenamiento está dividido en segmentos de un minuto.

   Puede cambiar manualmente la resistencia de los pedales y la inclinación de la armadura según desee durante el entrenamiento; pulse para ello los botones Resist. (resistencia) e Incline (inclinación).

   Nota: Si cambia manualmente el nivel de resistencia o la inclinación durante un entrenamiento con objetivo de calorías, la duración del entrenamiento se ajusta automáticamente para asegurarse de que alcance su objetivo de calorías.

   Nota: La meta calórica es una estimación del número de calorías que quemará durante el entrenamiento. El número real de calorías que quemará dependerá de varios factores, tales como su peso. Además, si cambia manualmente el nivel de resistencia o el nivel de inclinación durante el entrenamiento, el número de calorías que quemará se verá afectado.

   El entrenamiento continuará de esta manera hasta que se alcance el objetivo de calorías, distancia o tiempo. Para poner en pausa el entrenamiento, deje de pedalear. El tiempo se pondrá en pausa en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

4. **Siga su progreso en la pantalla.**

   Mientras hace ejercicios, las calorías, el tiempo o la distancia se reducirán hasta alcanzar el objetivo deseado.

   Vea el paso 4 en la página 13.

5. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 14.

6. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 14.

7. **Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 7 en la página 14.

CÓMO USAR UN ENTRENAMIENTO IFIT

Debe tener un módulo iFit opcional para utilizar un entrenamiento iFit. **Para comprar un módulo iFit en cualquier momento, vaya a www.iFit.com o llame al número de teléfono que aparece en la portada de este manual.**

Nota: Para usar un módulo iFit, debe tener acceso a una computadora que tenga una conexión a Internet y un puerto USB. También necesitará una membresía de iFit.com. Para usar un módulo iFit inalámbrico, debe tener su propia red inalámbrica y un router 802.11b/g/n con la transmisión SSID habilitada (no se admiten las redes ocultas).

1. **Comience a pedalear o pulse cualquier botón de la consola para encender la consola.**

   Vea CÓMO ENCENDER LA CORRIENTE en la página 12.

2. **Inserte el módulo iFit en la consola.**

   Para usar un entrenamiento iFit, asegúrese de que el módulo iFit esté insertado en la consola.

   IMPORTANTE: Para satisfacer los requisitos de cumplimiento normativo acerca de la exposición, la antena y el transmisor del módulo iFit deben estar al menos a 20 cm de cualquier persona y no deben estar cerca de ninguna antena o transmisor ni conectado a tales elementos.

3. **Seleccione un usuario.**

   Si hay más de un usuario registrado en su cuenta de iFit, puede cambiar de usuario en la pantalla principal de iFit. Pulse los botones de aumento y disminución situados junto al botón Enter para seleccionar un usuario.

4. **Seleccione un entrenamiento iFit.**

   Para seleccionar un entrenamiento iFit, pulse uno de los botones iFit. Antes de que se descarguen entrenamientos, deberá añadirlos a su programa en www.iFit.com.

   Pulse el botón Map (mapa), el botón Train (entrenar) o el botón Lose Wt. (perder peso) para descargar en su programa el siguiente entrenamiento del tipo correspondiente.

   Pulse el botón Compete (competir) para competir en una carrera que ha programado previamente.

   Pulse el botón Track (seguimiento) para repetir un entrenamiento de iFit reciente de su programa. A continuación, pulse los botones de aumento y disminución para seleccionar el entrenamiento deseado. A continuación, pulse el botón Enter para comenzar el entrenamiento.

   Para obtener más información sobre los entrenamientos iFit, visite la web www.iFit.com.

   Cuando se selecciona un entrenamiento iFit, la pantalla indicará la duración del entrenamiento y el número aproximado de calorías que correrá. Es posible que la pantalla indique también el nombre del entrenamiento. Si selecciona un entrenamiento de competición, es posible que la pantalla realice una cuenta regresiva hasta el comienzo de la carrera.

   Nota: Los botones iFit también pueden ejecutar entrenamientos de demostración. Para usar los entrenamientos de demostración, retire el módulo iFit de la consola y pulse uno de los botones iFit.

5. **Comience el entrenamiento.**

   Vea el paso 3 en la página 15.

   Durante algunos entrenamientos, una asesoría de audio le guiará por el entrenamiento. Puede seleccionar un ajuste para la asesoría de audio (vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 19).

   Para parar el entrenamiento en cualquier momento, deje de pedalear. La hora destellará intermitentemente en la pantalla. Para reanudar el entrenamiento, simplemente reanude el pedaleo.

6. **Siga su progreso en la pantalla.**

   Vea el paso 4 en la página 13.

   La pestaña My Trail (mi ruta) muestra un mapa de la ruta, o bien mostrará una pista y el número de vueltas completadas.

   Durante un entrenamiento de competición, la pestaña Compete (competir) mostrará su progreso en la carrera. A medida que participa en la carrera, la línea superior de la matriz indica qué parte de la carrera ha completado. Las otras líneas le muestran a sus competidores. El final de la matriz representa el final de la carrera.

7. **Si lo desea, mida su ritmo cardíaco.**

   Vea el paso 5 en la página 14.

8. **Encienda el ventilador si lo desea.**

   Vea el paso 6 en la página 14.

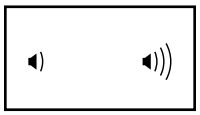
9. **Una vez que haya terminado de hacer ejercicios, desenchufe el cable eléctrico.**

   Vea el paso 7 en la página 14.

Para más información acerca de la función iFit, visite www.iFit.com.

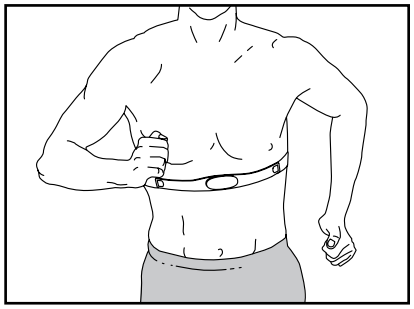
CÓMO USAR EL SISTEMA DE SONIDO

Para reproducir música o audiolibros a través del sistema de sonido de la consola, mientras hace ejercicios, enchufe un cable de audio con ambos extremos machos de 3,5 mm (no incluido), en la toma de la consola y en una toma de su reproductor MP3, reproductor de CD u otro reproductor personal de audio; **asegúrese de que el cable de audio esté bien conectado. Nota: Para comprar un cable de audio, visite la tienda de electrónica de su localidad.**



A continuación, pulse el botón de reproducción de su reproductor personal de audio. Ajuste el volumen utilizando los botones para aumentar y disminuir el volumen de la consola o el control correspondiente de su reproductor personal de audio.

MONITOR OPCIONAL DE RITMO CARDÍACO PARA EL PECHO



Independientemente de que sus objetivos sean quemar grasa o fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para lograr los mejores resultados es mantener el ritmo cardíaco adecuado durante sus entrenamientos. El monitor de ritmo cardíaco opcional le permitirá vigilar continuamente su ritmo cardíaco mientras hace ejercicios, ayudándole a alcanzar sus metas personales de estado físico. **Para comprar un monitor de ritmo cardíaco para el pecho, por favor vea la portada de este manual.**

CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA

1. **Seleccione la función de ajustes.**

   Para seleccionar la función de ajustes, pulse el botón Settings (ajustes).

   La pantalla muestra el número total de horas que se ha usado el entrenador elíptico y la distancia total (en millas o kilómetros) que se ha pedaleado con el entrenador elíptico.

   Si tiene conectado un módulo iFit a la consola, la pantalla muestra las palabras WIFI MODULE (módulo Wi-Fi) o USB MODULE (módulo USB).

   Si no tiene conectado ningún módulo iFit, la pantalla muestra las palabras NO IFIT MODULE (ningún módulo iFit). Si no hay ningún módulo conectado, una parte de las opciones de los ajustes no estará disponible.

2. **Recorra la función de ajustes.**

   Cuando se selecciona la función de ajustes, la matriz de la pantalla muestra diversas pantallas opcionales. Pulse repetidamente el botón de disminución situado junto al botón Enter (intro) para seleccionar la pantalla opcional deseada.

   La sección inferior de la pantalla mostrará instrucciones para la pantalla seleccionada. **Asegúrese de seguir las instrucciones mostradas en la parte inferior de la pantalla.**

3. **Realice los cambios deseados en los ajustes.**

   Demo: la consola presenta una función de demostración en pantalla diseñada para ser usada si el entrenador elíptico está siendo exhibido en algún establecimiento comercial. Pulse el botón Enter repetidamente para On (activar) o Off (desactivar) la función de demostración.

   Units (unidades): La unidad de medida seleccionada actualmente aparecerá en la pantalla. Para cambiar la unidad de medida, pulse repetidamente el botón Enter. Para ver la distancia en millas, seleccione ENGLISH (inglesas). Para ver la distancia en kilómetros, seleccione METRIC (métricas).

   Contrast Level (nivel de contraste): El nivel de contraste seleccionado actualmente aparecerá en la pantalla. Pulse los botones Incline (inclinación) de aumento y disminución para ajustar el nivel de contraste.

   Trainer Voice (voz de entrenador): El ajuste seleccionado actualmente para la asesoría de audio aparecerá en la pantalla. Pulse el botón Enter repetidamente para activar o desactivar la asesoría de audio.

   Default Menu (menú predeterminado): El menú predeterminado aparece al pulsar el botón Home. Pulse el botón Enter repetidamente para seleccionar la función manual o el menú de iFit como menú predeterminado.

   Check Status (comprobar estado): La pantalla muestra las palabras CHECK WIFI STATUS (comprobar estado de Wi-Fi) o CHECK USB STATUS (comprobar estado de USB). Pulse el botón Enter. Tras unos segundos, la pantalla mostrará el estado del módulo iFit. Para salir de esta pantalla, pulse el botón Settings (ajustes).

   Send/Receive (enviar/recibir): La pantalla muestra las palabras SEND/RECEIVE DATA (enviar/recibir datos). Pulse el botón Enter. A continuación, la consola buscará entrenamientos de iFit y descargas de firmware.

4. **Salga de la función de ajustes.**

   Pulse el botón Settings (ajustes) para salir de la función de ajustes.

MANTENIMIENTO Y SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

MANTENIMIENTO

Inspeccione y apriete regularmente todas las piezas del entrenador elíptico. Reemplace inmediatamente cualquier pieza gastada.

Para limpiar el entrenador elíptico, use un paño húmedo y una pequeña cantidad de jabón suave. **IMPORTANTE: Para evitar daños a la consola, mantenga los líquidos lejos de ésta y evite que la consola permanezca bajo la luz solar directa.**

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS DE LA CONSOLA

Si la consola no se enciende, asegúrese de que el cable eléctrico esté totalmente enchufado.

Si la pantalla de la consola presenta líneas, vea CÓMO CAMBIAR LOS AJUSTES DE LA CONSOLA en la página 19 y ajuste el nivel de contraste de la pantalla.

Si la consola no muestra su ritmo cardíaco cuando usted sujeta el monitor del ritmo cardíaco del mango, o si el ritmo cardíaco que se muestra parece demasiado alto o demasiado bajo, vea el paso 5 de la página 14.

CÓMO CALIBRAR EL SISTEMA DE INCLINACIÓN

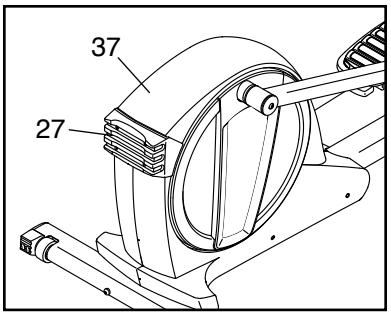
Si la armadura de inclinación no funciona correctamente, es posible que deba calibrarla. Para calibrar la armadura de inclinación, pulse y mantenga pulsado el botón Calorie (calorías) durante varios segundos hasta que la pantalla muestre la función de prueba.

A continuación, pulse de nuevo el botón Calorie. Ahora pulse el botón Incline (inclinación) para aumentar o disminuir, y calibrar de este modo la armadura de inclinación. La armadura de inclinación se moverá hacia arriba y hacia abajo a medida que se calibra.

Cuando la armadura de inclinación deja de moverse, quiere decir que está calibrada. A continuación, pulse repetidamente el botón Calorie (calorías) para salir de la función de calibración.

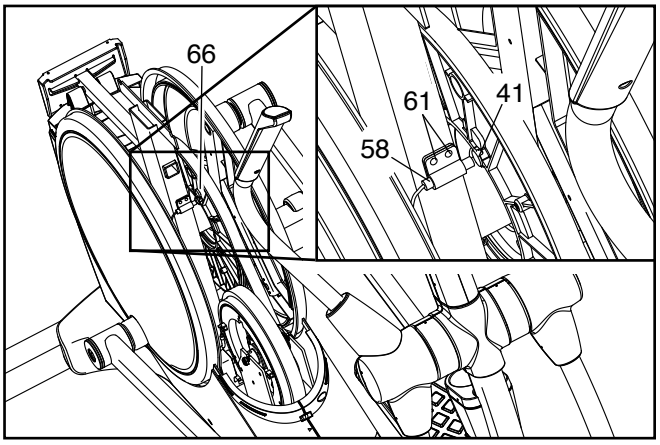
CÓMO AJUSTAR EL INTERRUPTOR DE LENGÜETA

Si la consola no muestra una información correcta, debe ajustar el interruptor de lengüeta. Para ajustar el interruptor de lengüeta, en primer lugar **pulse el interruptor para situarlo en la posición de Off (apagado) y desenchufe el cable eléctrico**.



A continuación, retire los cuatro Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) de la Pata de Almacenamiento Grande (27) y luego desmonte la Pata de Almacenamiento Grande. A continuación, retire los dos Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) del Protector Superior (37) y, seguidamente, use un destornillador plano para hacer palanca y separar el Protector Superior del entrenador elíptico.

Observe la abertura de acceso y localice el Interruptor de Lengüeta (58). Gire la Polea (66) hasta que un Imán (41) se alinee con el Interruptor de Lengüeta.



A continuación suelte, sin quitarlos, los dos Tornillos M4 x 16mm (61) indicados. Deslice el Interruptor de Lengüeta (58) ligeramente hacia el Imán (41) o en dirección opuesta a éste. A continuación, reapriete los Tornillos M4 x 16mm.

Enchufe el cable eléctrico, pulse el interruptor para colocarlo en la posición de reiniciar y gire la polea durante un momento. Repita estas acciones hasta que la consola indique una información correcta.

Cuando el interruptor de lengüeta esté ajustado correctamente, coloque el interruptor en posición de apagado, desenchufe el cable eléctrico y monte nuevamente la protección superior y la pata de almacenamiento grande. A continuación, enchufe el cable eléctrico.

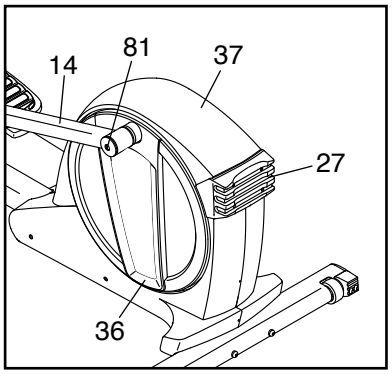
CÓMO AJUSTAR LA CORREA DE MANEJO

Si los pedales resbalan mientras pedalea, incluso cuando la resistencia está configurada al máximo, puede que la correa de manejo necesite ser ajustada. Para ajustar la correa de manejo, primero **coloque el interruptor de encendido en la posición Off (apagado) y desconecte el cable eléctrico.**

Vea el DIBUJO DE PIEZAS B en la página 26. En primer lugar, retire el Tornillo M4 x 16mm (61) de la Cubierta Interior de la Pata Izquierda (39). A continuación, desmonte la Cubierta Interior de la Pata Izquierda y la Cubierta Exterior de la Pata Izquierda (92).

A continuación, retire los dos Tornillos M8 x 16mm (76) y las dos Arandelas M8 (33) de la Pata Izquierda (101) y el Brazo del Pedal Izquierdo (14).

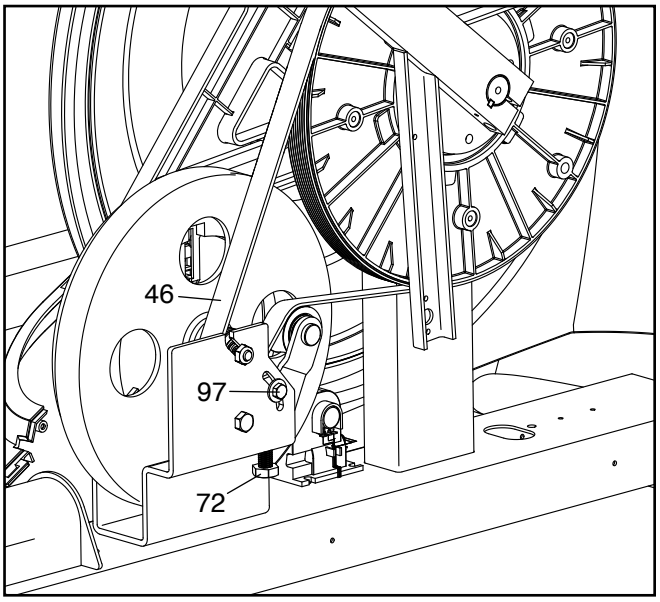
Seguidamente, retire el Tornillo con Collar M8 x 14mm (81) del Brazo del Pedal Izquierdo (14). Desmonte el Brazo del Pedal Izquierdo del entrenador elíptico.



Retire los cuatro Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) de la Pata de Almacenamiento Grande (27) y luego desmonte la Pata de Almacenamiento Grande. Retire los dos Tornillos M4 x 16mm (no se muestran) del Protector Superior (37) y, seguidamente, use un destornillador plano para hacer palanca y separar el Protector Superior del entrenador elíptico. A continuación, haga palanca para separar el Disco del Pedal (36) Izquierdo del entrenador elíptico.

Vea el DIBUJO DE PIEZAS C en la página 27. Retire los Tornillos M4 x 16mm (61) y los Tornillos M4 x 38mm (64) de los Protectores Izquierdo y Derecho (44 y 45). **Asegúrese de anotar el tamaño de los Tornillos que van en los distintos orificios.** Luego, con cuidado, retire el Protector Izquierdo.

Afloje el Tornillo del Brazo Estable (97). Apriete el Tornillo de Ajuste del Brazo Estable (72) hasta que la Correa de Manejo (46) quede tensa. Cuando la Correa de Manejo esté tensa, apriete de nuevo el Tornillo del Brazo Estable.



Tras finalizar, vuelva a fijar el protector izquierdo, el disco del pedal izquierdo, el protector superior, la pata de almacenamiento grande y el brazo del pedal izquierdo. A continuación, enchufe el cable eléctrico.

GUÍA DE EJERCICIOS

⚠ PRECAUCIÓN: Antes de iniciar éste o cualquier programa de ejercicios consulte con su médico. Esto es especialmente importante para personas de edades superiores a 35 años, o para aquellos que hayan presentado problemas de salud.

El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores pueden afectar la precisión de las lecturas del ritmo cardíaco. El sensor de pulso está previsto sólo como ayuda para los ejercicios, determinando las tendencias generales de su ritmo cardíaco.

Estas indicaciones le ayudarán a planificar su programa de ejercicios. Para información detallada sobre los ejercicios consiga un libro acreditado o consulte con su médico. Recuerde que una nutrición y un descanso adecuados son esenciales para obtener resultados satisfactorios.

INTENSIDAD DE LOS EJERCICIOS

Lo mismo si su objetivo es quemar grasa que si lo es fortalecer su sistema cardiovascular, la clave para alcanzar los resultados es hacer ejercicios con la intensidad adecuada. Usted puede basarse en su ritmo cardíaco para encontrar el nivel de intensidad adecuado. El esquema que se presenta más abajo muestra los ritmos cardíacos recomendados para quemar grasa y hacer ejercicios aeróbicos.

165	*155*	*145*	*140*	*130*	*125*	*115*	♥
145	*138*	*130*	*125*	*118*	*110*	*103*	♥
125	*120*	*115*	*110*	*105*	*95*	*90*	♥
20	*30*	*40*	*50*	*60*	*70*	*80*	

Para encontrar el nivel de intensidad adecuado, busque su edad en la parte inferior del esquema (las edades se redondean al múltiplo de 10 más cercano). Los tres números que se listan encima de su edad definen su “zona de entrenamiento.” El número más pequeño es el ritmo cardíaco cuando se queme grasa, el número intermedio es el ritmo cardíaco cuando se quema la máxima cantidad de grasa y el número más grande es el ritmo cardíaco cuando se realizan ejercicios aeróbicos.

Quemar Grasa—Para quemar grasa eficientemente, debe hacer ejercicios a un nivel de intensidad bajo durante un periodo de tiempo mantenido. Durante los primeros minutos de ejercicio su cuerpo utiliza las *calorías de los carbohidratos* para obtener energía. Sólo tras los primeros minutos de ejercicio su cuerpo comienza a utilizar las *calorías de grasa* almacenada para obtener energía. Si su objetivo es quemar grasa, ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que el ritmo cardíaco esté próximo al número más bajo de su zona de entrenamiento. Para quemar la máxima cantidad de grasa, realice los ejercicios con su ritmo cardíaco cerca del número intermedio de su zona de entrenamiento.

Ejercicios Aeróbicos—Si su objetivo es fortalecer su sistema cardiovascular, debe realizar ejercicios aeróbicos, una actividad que requiere grandes cantidades de oxígeno durante periodos de tiempo prolongados. Para realizar ejercicios aeróbicos ajuste la intensidad de sus ejercicios hasta que su ritmo cardíaco esté próximo al número más alto de su zona de entrenamiento.

GUÍAS DE ENTRENAMIENTO

Calentamiento—Comience estirando y ejercitando ligeramente los músculos entre 5 y 10 minutos. El calentamiento aumenta su temperatura corporal, su frecuencia cardiaca y su circulación, preparándole para los ejercicios.

Ejercicio en la Zona de Entrenamiento—Realice ejercicios durante 20 a 30 minutos con su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento. (Durante las primeras semanas de su programa de ejercicios no mantenga su ritmo cardíaco en su zona de entrenamiento durante más de 20 minutos.) Respire regularmente y profundamente mientras hace ejercicios; nunca contenga la respiración.

Relajación—Termine con estiramientos entre 5 y 10 minutos. El estiramiento aumenta la flexibilidad de sus músculos y le ayuda a evitar problemas posteriores al ejercicio.

FRECUENCIA DE EJERCICIOS

Para mantener o mejorar su forma física, complete tres sesiones de entrenamiento cada semana, con al menos un día de descanso entre sesiones. Tras algunos meses de ejercicio regular, puede completar hasta cinco sesiones de entrenamiento cada semana si lo desea. Recuerde, la clave para el éxito es hacer de los ejercicios una parte regular y agradable de su vida diaria.

LISTA DE LAS PIEZAS

Nº de Modelo NTEVEL99014.0 R0514A

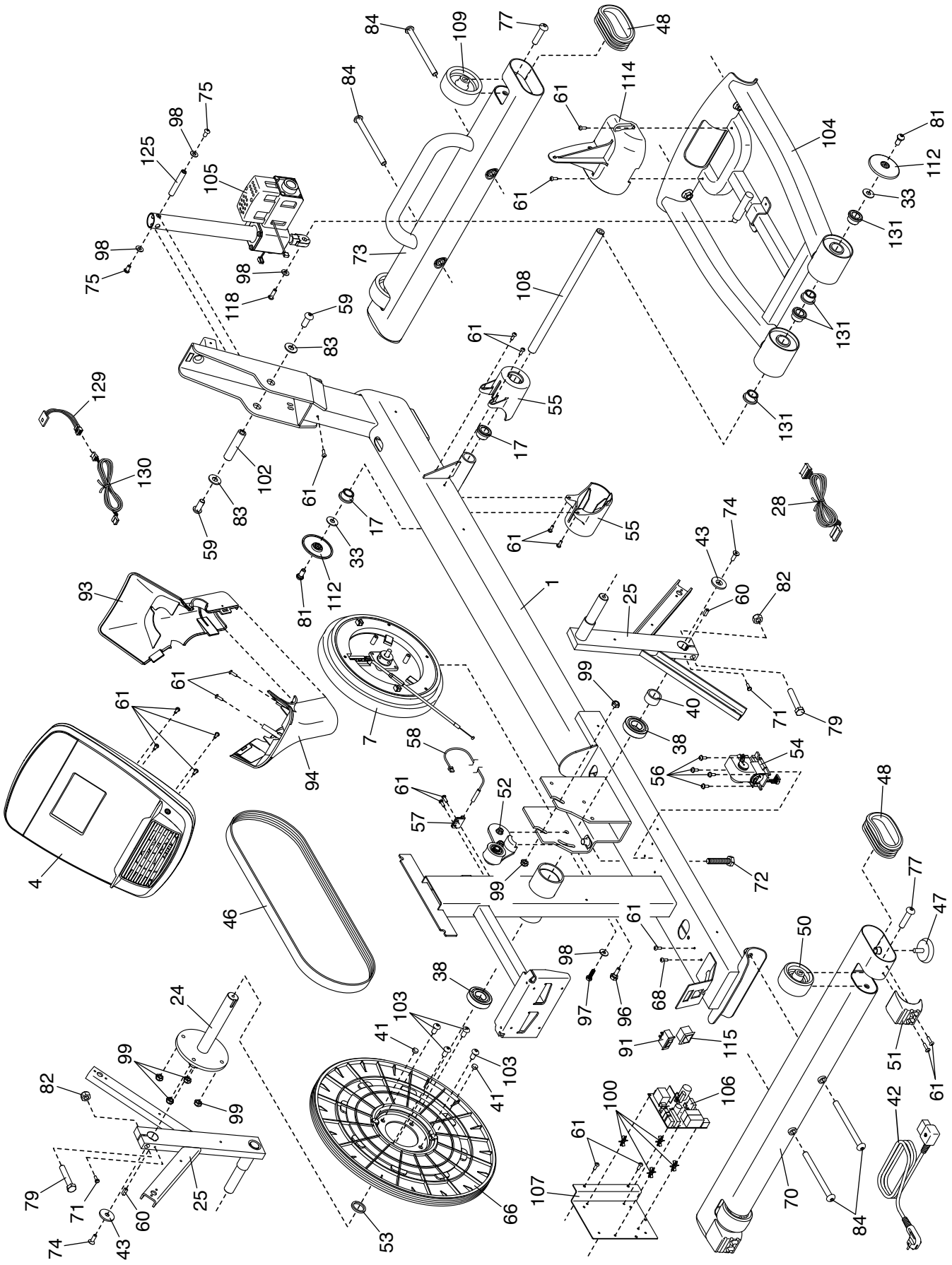
N°	Ctd.	Descripción
1	1	Armadura
2	1	Montante Vertical
3	1	Cubierta Trasera del Montante Vertical
4	1	Consola
5	1	Charola de Accesorios
6	1	Pata Derecha
7	1	Mecanismo Eddy
8	1	Brazo Izquierdo
9	1	Brazo Derecho
10	2	Mango
11	1	Cubierta Delantera de la Pata Derecha
12	1	Pedal Izquierdo
13	1	Pedal Derecho
14	1	Brazo del Pedal Izquierdo
15	1	Cubierta Trasera de la Pata Derecha
16	1	Cubierta Delantera de Montante Vertical
17	4	Buje de Pivote
18	1	Cubierta Delantera de la Pata Izquierda
19	1	Cubierta Trasera de la Pata Izquierda
20	2	Cubierta del Brazo
21	1	Alojamiento de la Charola
22	1	Cubierta Exterior de la Pata Derecha
23	4	Buje de Brazo del Pedal
24	1	Manivela
25	2	Brazo de la Manivela
26	2	Inserto del Disco del Pedal
27	1	Pata de Almacenamiento Grande
28	1	Cableado Principal
29	4	Cojinete del Brazo del Pedal
30	2	Tapa del Brazo del Pedal
31	2	Eje del Brazo del Pedal
32	1	Cubierta Interior de la Pata Derecha
33	10	Arandela M8
34	1	Protector Delantero Izquierdo
35	1	Protector Delantero Derecho
36	2	Disco del Pedal
37	1	Protector Superior
38	2	Cojinete de la Armadura
39	1	Cubierta Interior de la Pata Izquierda
40	1	Espaciador Grande
41	2	Imán
42	1	Cable Eléctrico
43	2	Arandela del Brazo de la Manivela
44	1	Protector Izquierdo
45	1	Protector Derecho
46	1	Correa del Manejo
47	2	Pata de Nivelación
48	4	Tapa del Estabilizador
49	1	Brazo de Pedal Derecho
50	2	Rueda Pequeña
51	2	Pata de Almacenamiento Pequeña
52	1	Brazo Estable
53	1	Espaciador Pequeño
54	1	Motor de Resistencia
55	2	Cubierta del Eje
56	4	Tornillo de Cabeza con Arandela M4 x 12mm
57	1	Abrazadera
58	1	Interruptor de Lengüeta/Cable
59	2	Tornillo M10 x 20mm
60	2	Llave
61	73	Tornillo M4 x 16mm
62	2	Tornillo M4 x 30mm
63	2	Mango de Pulso
64	6	Tornillo M4 x 38mm
65	7	Tornillo M4 x 19mm
66	1	Polea
67	2	Tornillo M4 x 15mm
68	1	Tornillo de Tierra M4 x 16mm
69	1	Cable de Pulso
70	1	Estabilizador Trasero
71	2	Tornillo M4 x 12mm
72	1	Tornillo de Ajuste del Brazo Estable
73	1	Estabilizador Delantero
74	2	Tornillo de Cabeza Plana M6 x 12mm
75	10	Tornillo M6 x 12mm
76	6	Tornillo M8 x 16mm
77	4	Tornillo M10 x 60mm
78	2	Tornillo M10 x 45mm
79	2	Perno de Brazo de la Manivela
80	1	Tornillo con Collar M6 x 25mm
81	4	Tornillo con Collar M8 x 14mm
82	2	Tuerca del Brazo de la Manivela
83	2	Arandela M10
84	4	Tornillo M10 x 120mm
85	1	Perilla del Montante Vertical
86	1	Cubierta del Montante Vertical Derecho
87	1	Cubierta del Montante Vertical Izquierdo
88	1	Tornillo M5 x 5mm
89	1	Pieza de Desbloqueo del Pasador
90	1	Pasador

N°	Ctd.	Descripción
91	1	Interruptor
92	1	Cubierta Exterior de la Pata Izquierda
93	1	Cubierta Delantera de la Consola
94	1	Cubierta Trasera de la Consola
95	2	Tornillo M10 x 50mm
96	1	Tornillo de Pivote
97	1	Tornillo del Brazo Estable
98	8	Arandela M6
99	6	Contratuerca M8
100	4	Aislador
101	1	Pata Izquierda
102	1	Eje del Montante Vertical
103	4	Perno M8 x 20mm
104	1	Armadura de Levante
105	1	Motor de Levante
106	1	Tarjeta de Control
107	1	Abrazadera de la Tarjeta de Control
108	1	Eje de la Armadura de Levante
109	2	Rueda Grande
110	1	Cubierta Derecha del Motor de Levante
111	1	Cubierta Izquierda del Motor de Levante
112	2	Tapa de la Armadura de Inclinación
113	14	Montura/Tornillo
114	1	Cubierta de la Armadura de Levante
115	1	Toma
116	2	Perno M10 x 140mm
117	2	Contratuerca M10
118	1	Tornillo M6 x 16mm
119	1	Almohadilla del Pedal Derecho
120	1	Almohadilla del Pedal Izquierdo
121	1	Manubrio del Pedal Derecho
122	1	Manubrio del Pedal Izquierdo
123	1	Placa del Pedal Derecho
124	1	Placa del Pedal Izquierdo
125	1	Eje del Motor de Levante
126	2	Resorte
127	2	Tuerca Cubierta M6
128	2	Pasador
129	1	Receptor
130	1	Cable de Extensión
131	4	Buje de la Armadura de Levante
*	–	Manual del Usuario
*	–	Herramienta del Montaje

Nota: Las especificaciones están sujetas a cambios sin previo aviso. Para información de cómo solicitar piezas de repuesto, vea la contraportada de este manual. *Estas piezas no están ilustradas.

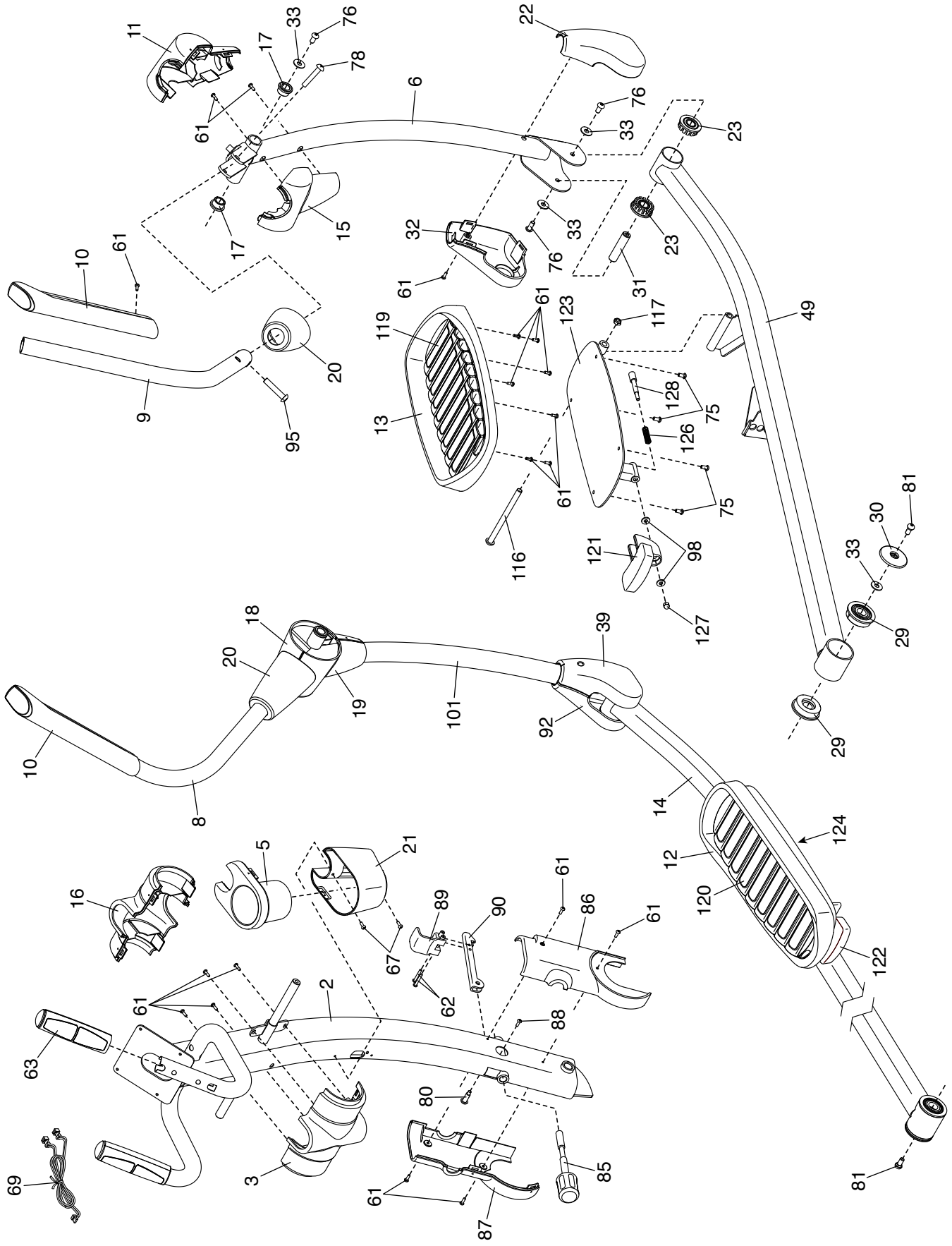
DIBUJO DE LAS PIEZAS A

Nº de Modelo NTEVEL99014.0 R0514A



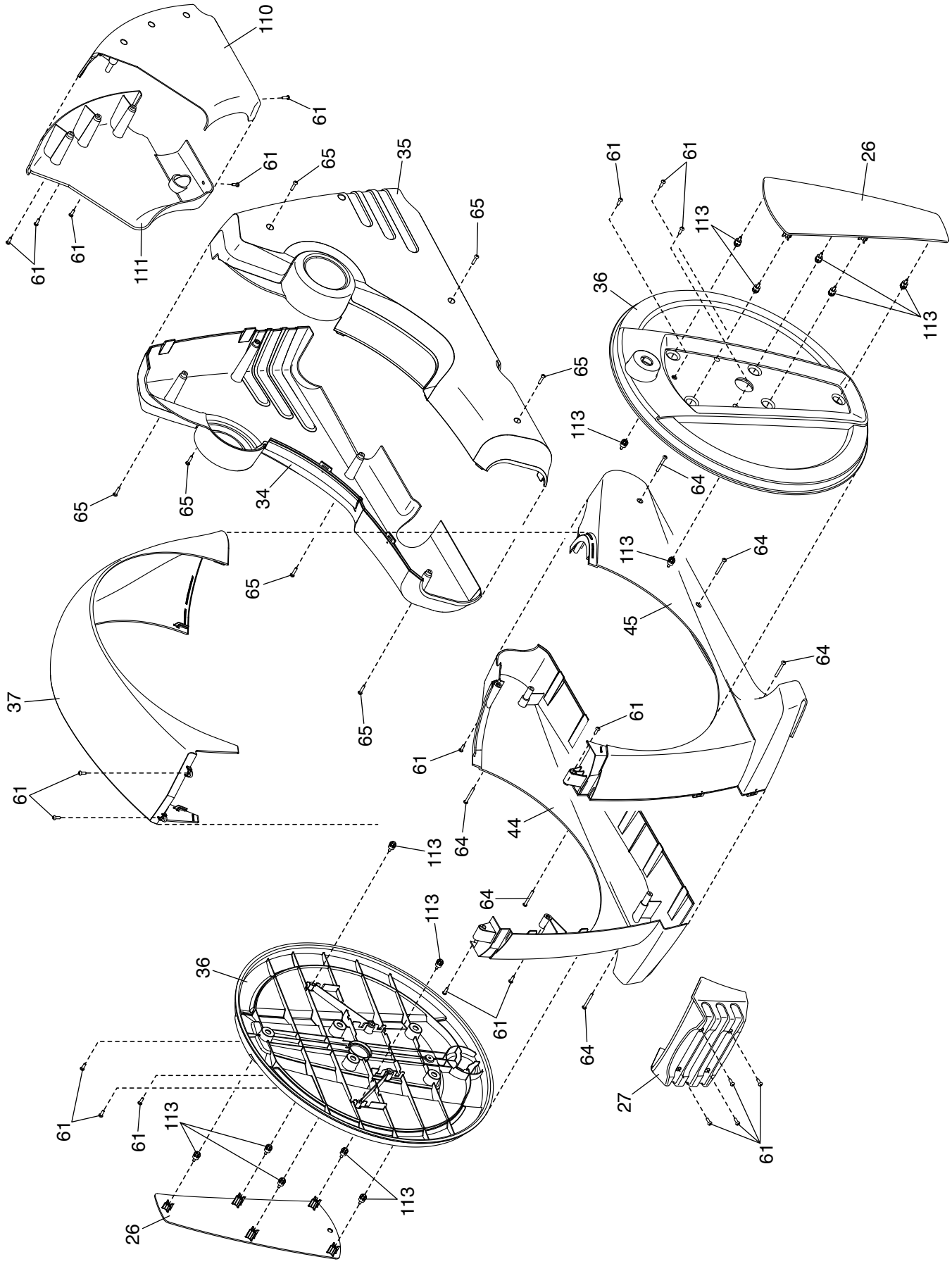
DIBUJO DE LAS PIEZAS B

Nº de Modelo NTEVEL99014.0 R0514A



DIBUJO DE LAS PIEZAS C

Nº de Modelo NTEVEL99014.0 R0514A



CÓMO ORDENAR PIEZAS DE REPUESTO

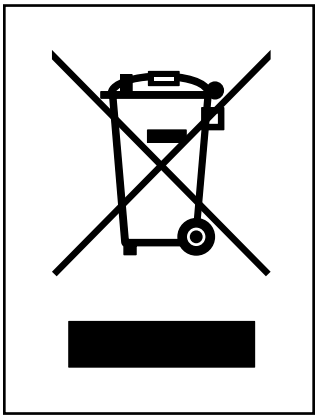
Para ordenar piezas de repuesto, por favor vea la portada de este manual. Para ayudarnos a proporcionarle asistencia, por favor esté listo para proporcionar la siguiente información cuando nos contacte:

- el número de modelo y el número de serie del producto (vea la portada de este manual)
- el nombre del producto (vea la portada de este manual)
- el número de la pieza y descripción de la (de las) pieza(s) de reemplazo (vea la LISTA DE LAS PIEZAS y el DIBUJO DE LAS PIEZAS hacia el final de este manual)

INFORMACIÓN SOBRE EL RECICLAJE

Este producto electrónico no deberá arrojarse en ningún caso a los cubos de basura municipales. Con el fin de preservar el medio ambiente, este producto deberá reciclarse, una vez concluida su vida útil, según lo estipulado en la legislación vigente.

Por favor utilice las instalaciones de reciclaje autorizadas para recopilar este tipo de residuos en su zona. Al hacerlo, estará ayudando a conservar los recursos naturales y a mejorar los estándares europeos de protección medioambiental. Si desea obtener más información sobre métodos seguros y correctos para deshacerse de este tipo de productos, póngase en contacto con la oficina municipal o con el establecimiento en el que adquirió este producto.



Nº de Pieza 356918 R0514A

Impreso en China © 2014 ICON Health & Fitness, Inc.